

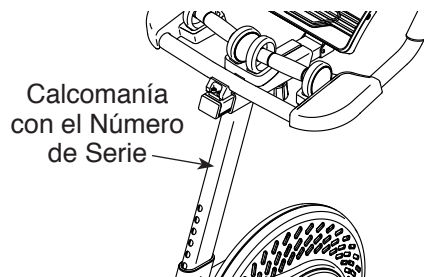
NordicTrack®

GRAND TOUR

Nº de Modelo NTEVEX89916.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

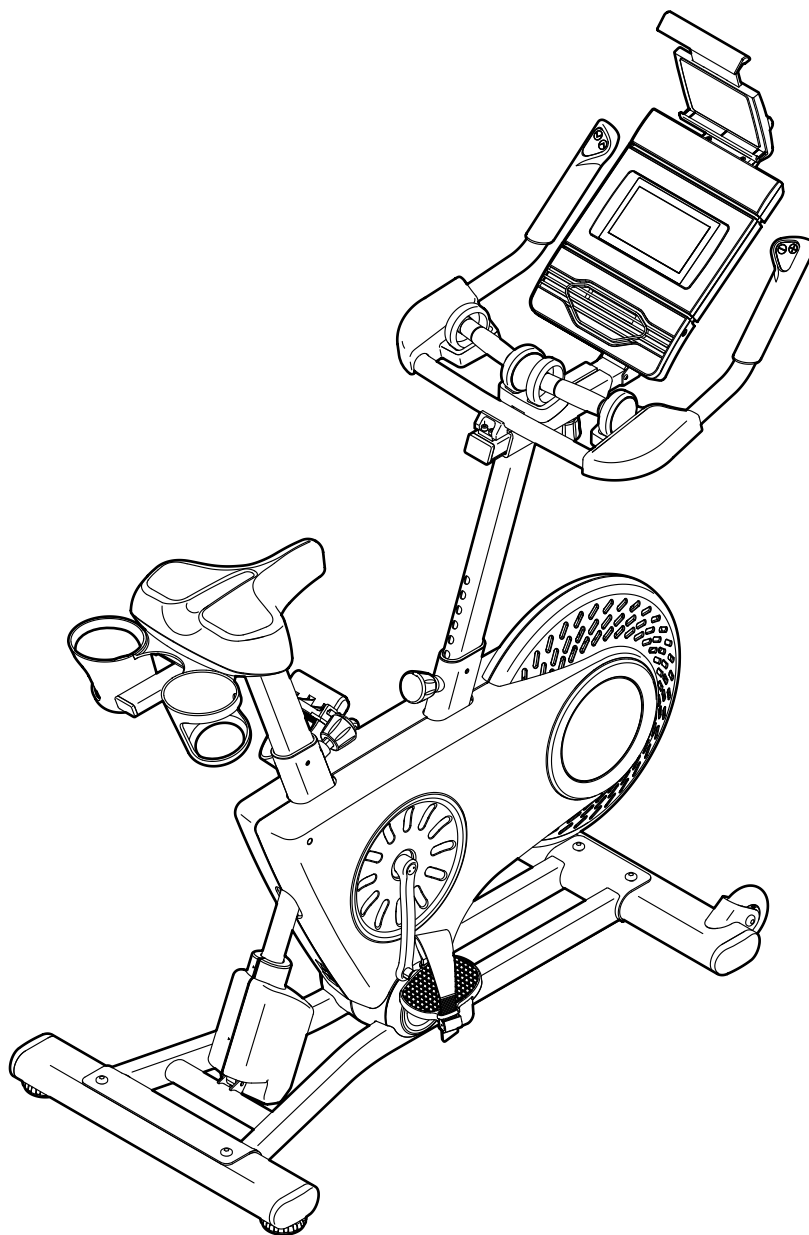
Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



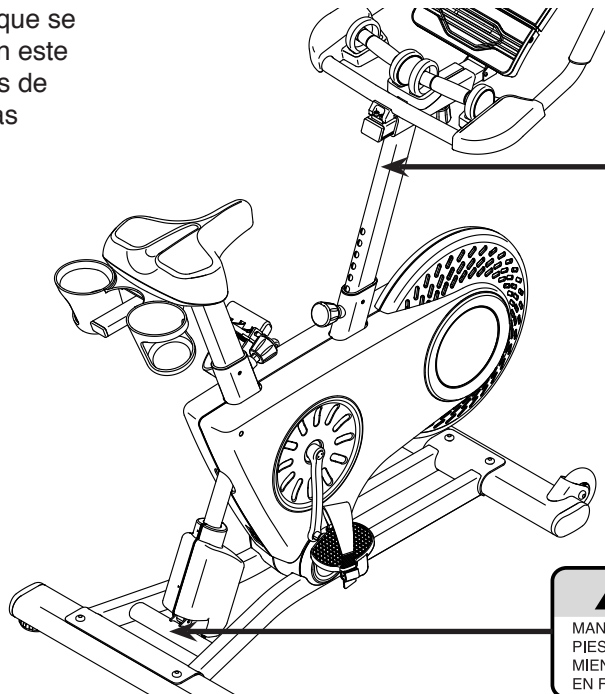
www.iconsupport.eu

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	32
GUÍA DE EJERCICIOS	34
LISTA DE LAS PIEZAS	36
DIBUJO DE LAS PIEZAS	38
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 150 kg/330 lbs.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



⚠ Precaución

MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA MIENTRAS QUE LA BICICLETA ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. IFIT es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps es una marca de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. Wi-Fi es una marca registrada de Wi-Fi Alliance. WPA y WPA2 son marcas de Wi-Fi Alliance.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La bicicleta de ejercicios no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
5. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
7. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
10. Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
11. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
12. No ponga a funcionar su bicicleta de ejercicios si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la bicicleta de ejercicios no está funcionando correctamente.
13. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y pulse el interruptor a la posición de apagar cuando la bicicleta de ejercicios no se esté utilizando y antes de limpiarla. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
14. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
15. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 150 kg.

16. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajarse de ella.

17. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.

18. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

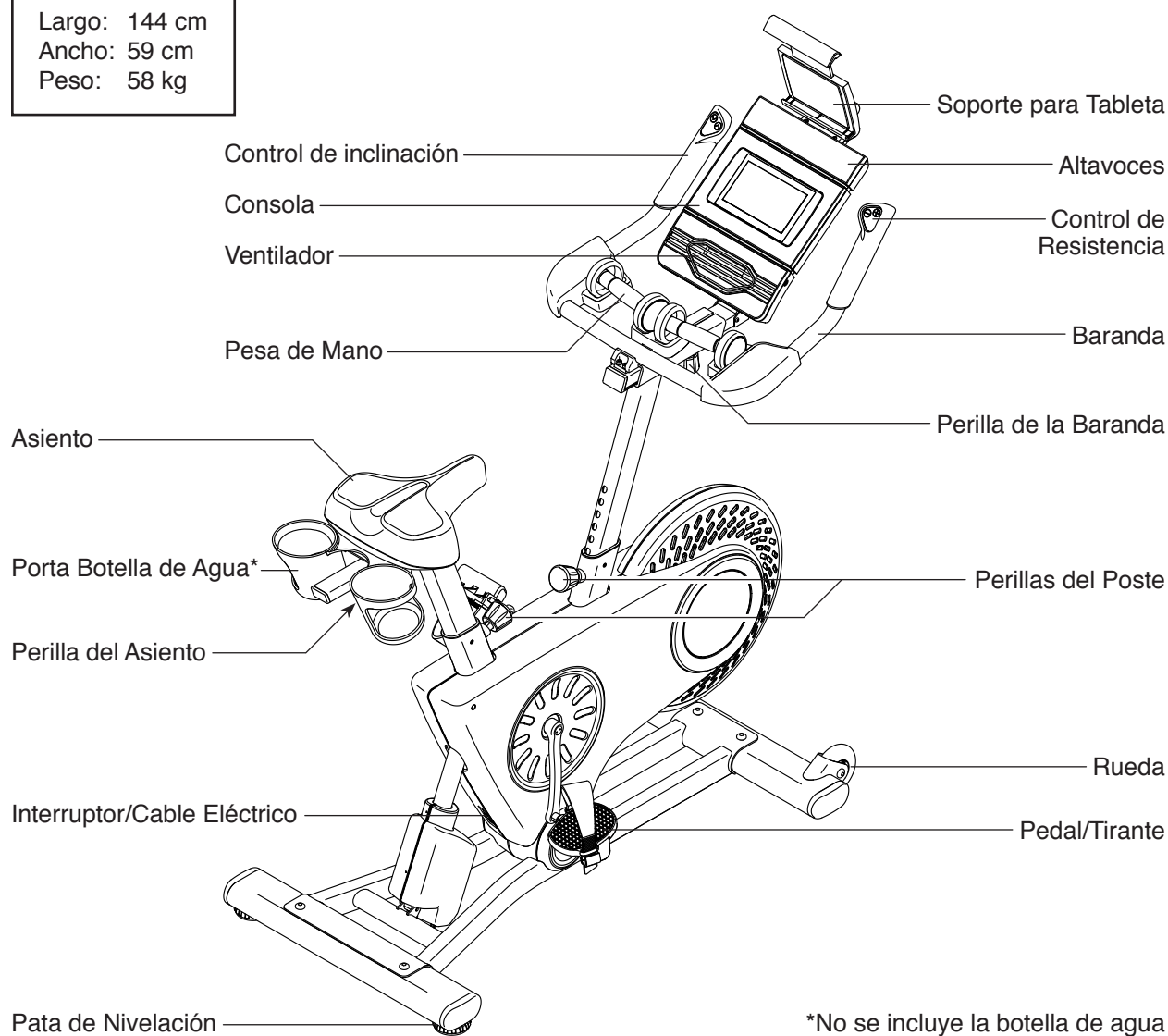
Enhorabuena por elegir la revolucionaria bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GRAND TOUR. La bicicleta de ejercicios GRAND TOUR no se parece a ninguna otra bicicleta de ejercicios. Por su total ajustabilidad, una consola avanzada, un sistema de inclinación que le permite simular la orografía real y toda una variedad de otras características innovadoras, la bicicleta de ejercicios GRAND TOUR se ha diseñado para disfrutar de la experiencia del ciclismo al aire libre en un entorno de interior.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene

preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

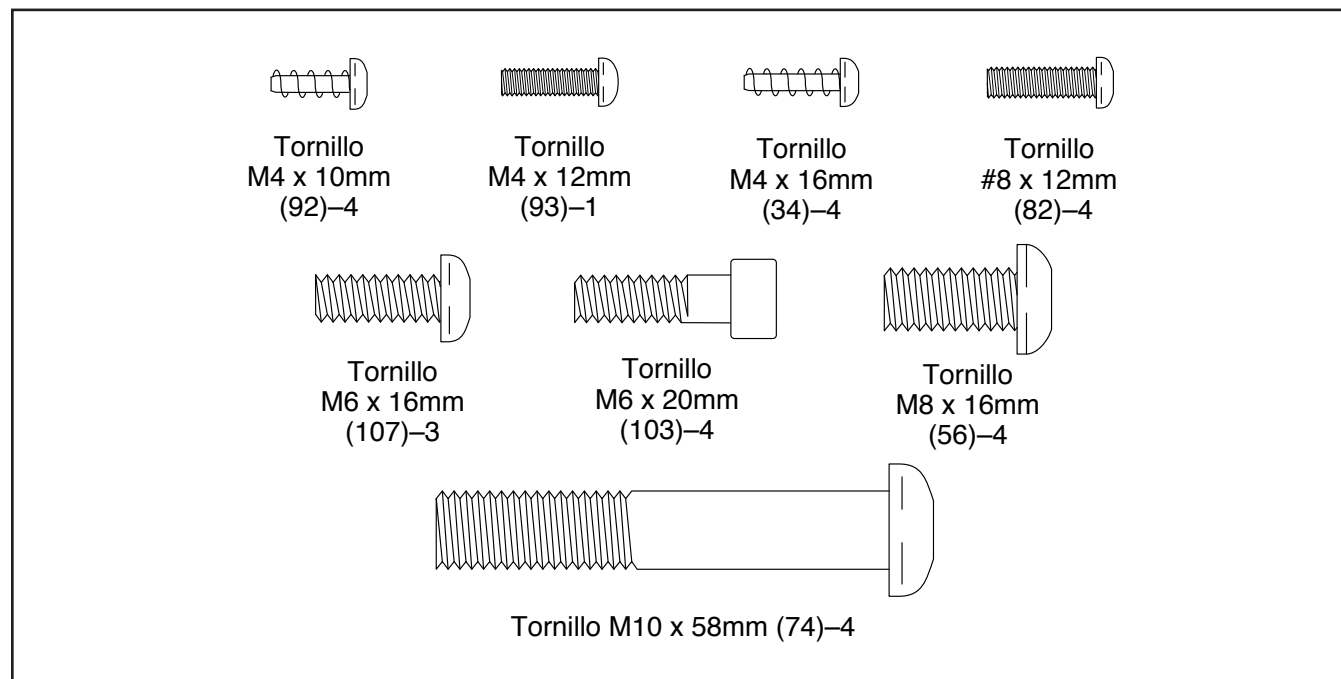
Largo: 144 cm
Ancho: 59 cm
Peso: 58 kg



*No se incluye la botella de agua

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella



El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

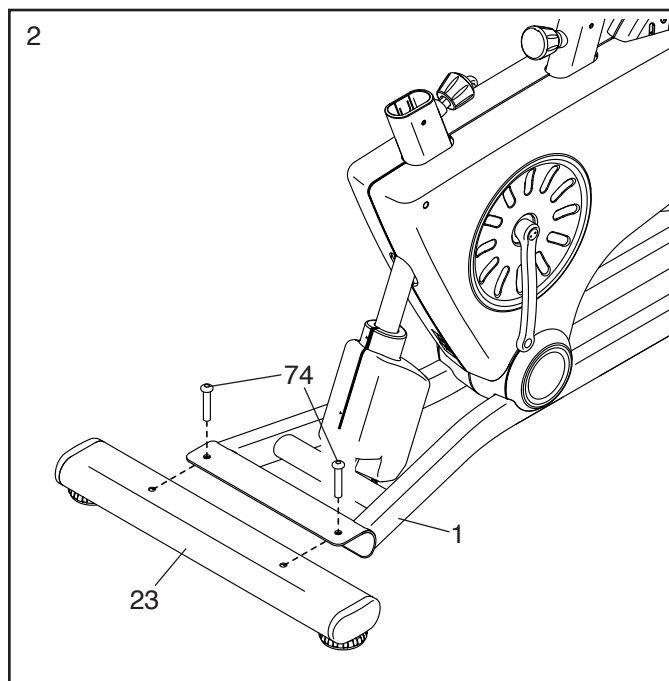
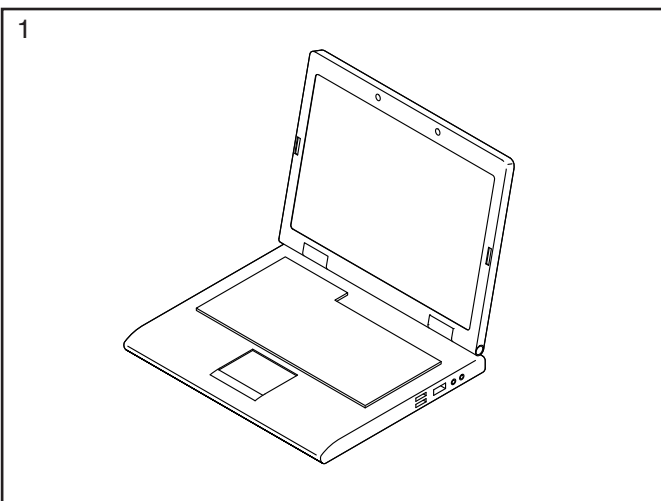
1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

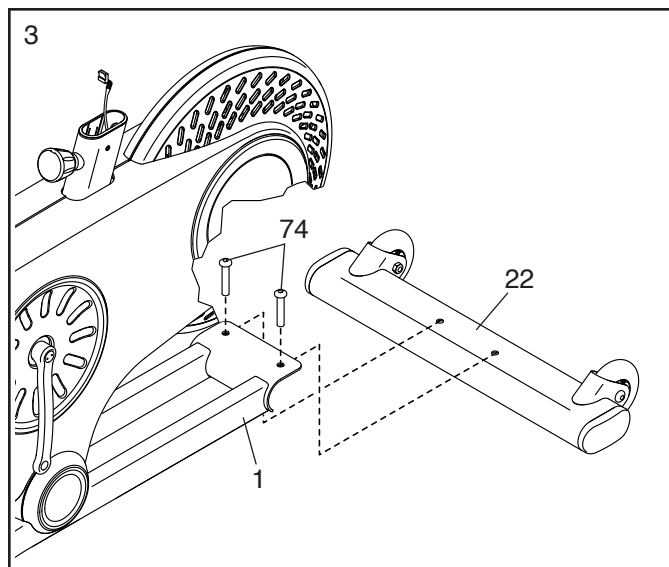
2. Si hay un soporte de transporte conectado a la parte posterior de la Base (1), retire los tornillos del soporte de transporte y deseche los tornillos y el soporte de transporte.

Conecte el Estabilizador Trasero (23) a la Base (1) con dos Tornillos M10 x 58mm (74).

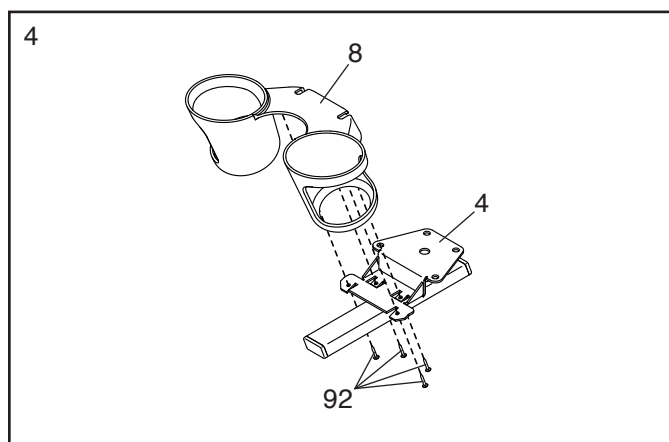


3. Si hay un soporte de transporte conectado a la parte delantera de la Base (1), retire los tornillos del soporte de transporte y deseche los tornillos y el soporte de transporte.

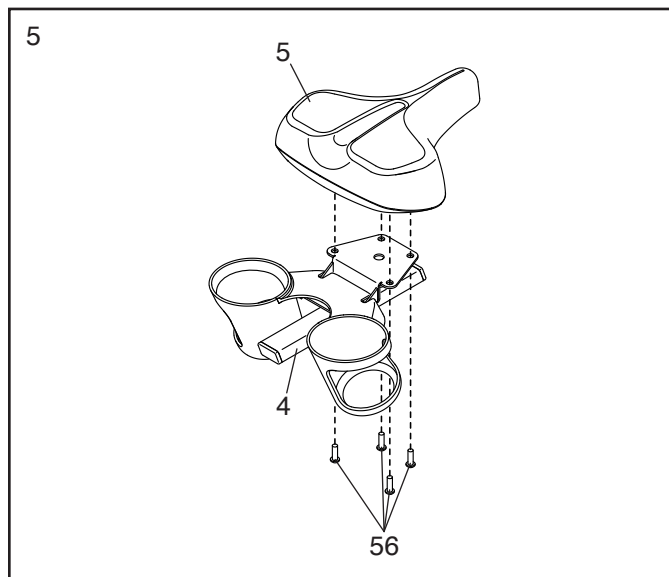
Conecte el Estabilizador Delantero (22) a la Base (1) con dos Tornillos M10 x 58mm (74).



4. Conecte el Porta Botella de Agua (8) al Porta Asiento (4) con cuatro Tornillos M4 x 10mm (92); **apriete parcialmente todos los tornillos y luego, apriételes completamente.**

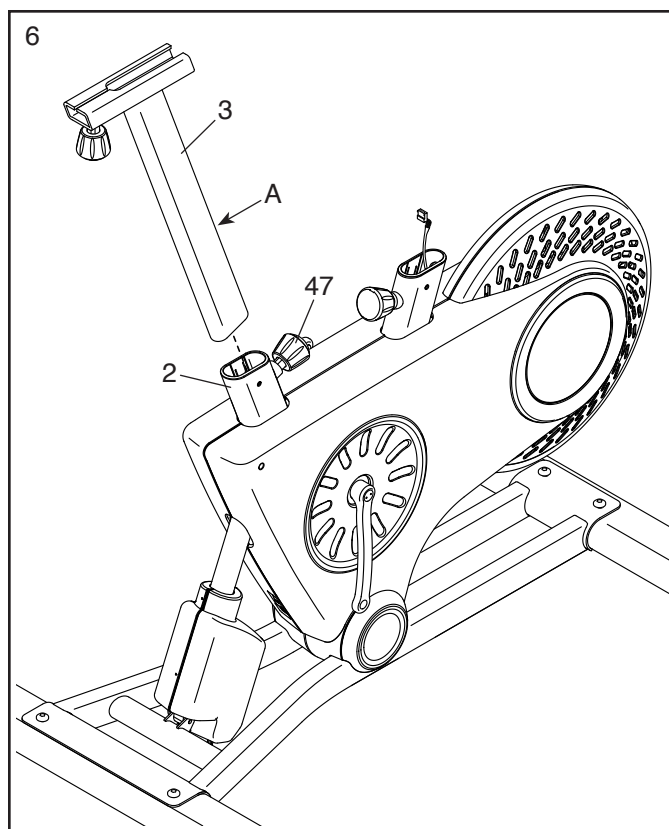


5. Conecte el Asiento (5) al Porta Asiento (4) con cuatro Tornillos M8 x 16mm (56); **apriete parcialmente todos los tornillos y luego, apriételes completamente.**



6. Busque la Perilla del Poste (47) de la parte posterior de la Armadura (2). Afloje la Perilla del Poste y tire de ella.

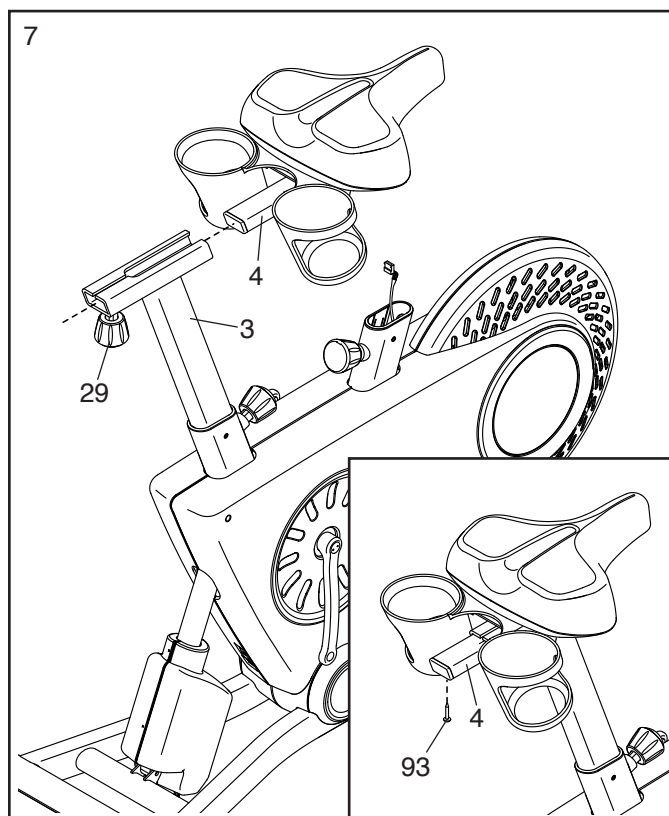
A continuación, inserte el Poste del Asiento (3) en la Armadura (2) y libere la Perilla del Poste (47) para insertarla en uno de los orificios de ajuste (A) del Poste del Asiento. **Asegúrese de que la Perilla del Poste esté en uno de los orificios de ajuste.** Luego apriete la Perilla del Poste.



7. Afloje la Perilla del Asiento (29) y tire de ella.

A continuación, inserte el Porta Asiento (4) en el Poste del Asiento (3) y libere la Perilla del Asiento (29) para insertarla en uno de los orificios de ajuste del Porta Asiento. **Asegúrese de que la Perilla del Asiento esté en uno de los orificios de ajuste.** A continuación, apriete la Perilla del Asiento.

Vea el diagrama incluido. Apriete un Tornillo M4 x 12mm (93) en la parte inferior del Porta Asiento (4).

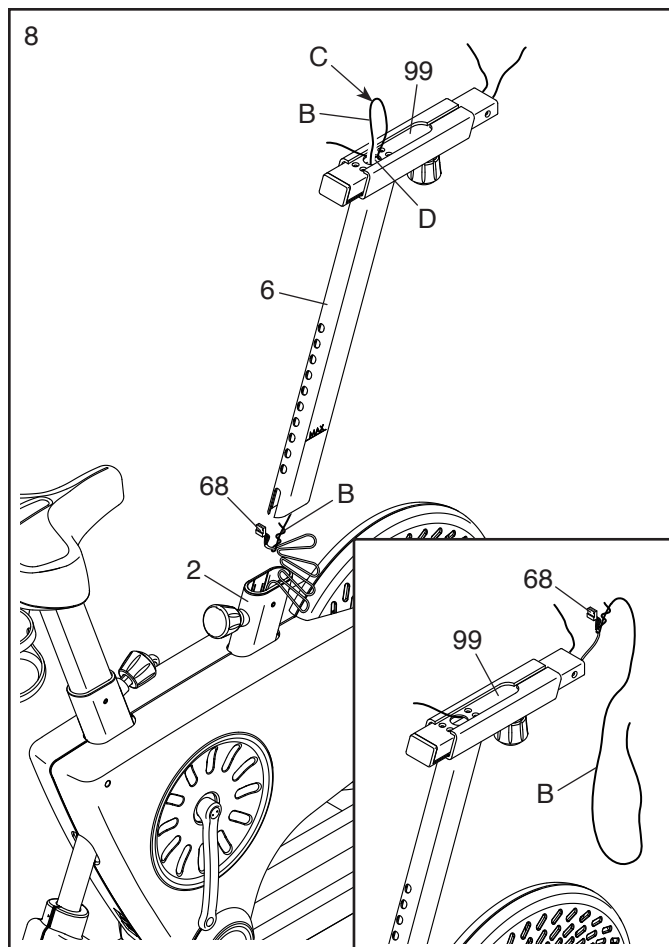


8. Pídale a otra persona sostenga el Poste de la Baranda (6) cerca de la Armadura (2).

Localice la atadura de cables larga (B) del Poste de la Baranda (6). Ate el extremo inferior de la atadura de cables larga al Cable Principal (68).

A continuación, localice el medio de la atadura de cables larga (C) en el orificio de acceso (D) del Porta Baranda (99). Tire hacia arriba de la atadura de cables larga hasta que el extremo del Cable Principal (68) se encuentre en el orificio de acceso.

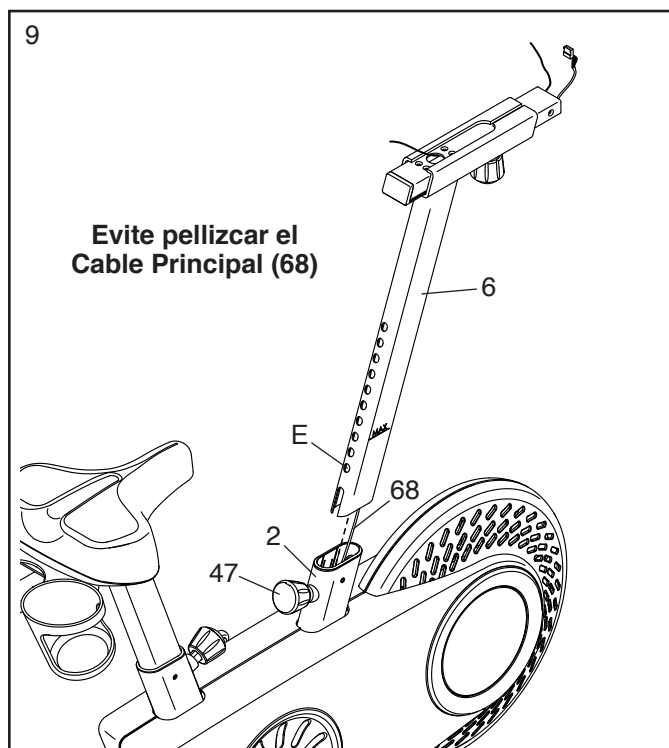
Vea el diagrama incluido. A continuación, tire del extremo libre de la atadura de cables larga (B) hasta que el Cable Principal (68) se enca mine a través del Porta Baranda (99) como se muestra. Luego, desate y descarte la atadura de cables larga; **no retire la atadura de cables corta.**



9. **Clave: Evite pellizcar el Cable Principal (68) durante este paso.**

Busque la Perilla del Poste (47) cerca de la parte delantera de la Armadura (2). Afloje la Perilla del Poste y tire de ella.

A continuación, inserte el Poste de la Baranda (6) en la Armadura (2), y libere la Perilla del Poste (47) para insertarla en el orificio de ajuste (E) **más bajo** del Poste del Asiento. Luego apriete la Perilla del Poste. Nota: Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, puede ajustar el Poste de la Baranda hasta la altura deseada.

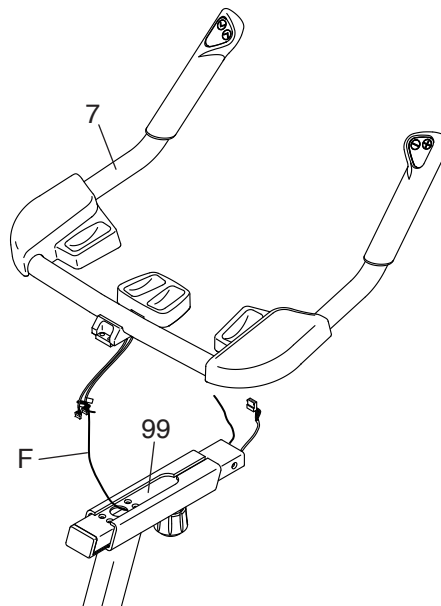


10. Pídale a otra persona otra persona sostenga la Baranda (7) cerca del Porta Baranda (99).

Localice la atadura de cables restante (F) del Porta Baranda (99). Ate el extremo indicado de la atadura de cables a los dos cables de la Baranda (7).

A continuación, tire del otro extremo de la atadura de cables (F) hasta que los dos cables pasen a través del Porta Baranda (99). Luego desate y descarte la atadura de cables larga.

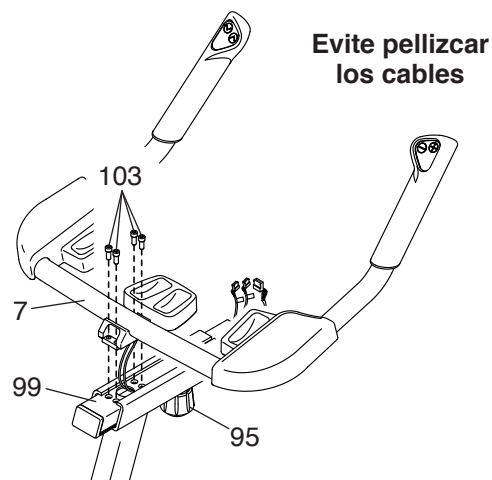
10



11. Afloje la Perilla de la Baranda (95). A continuación, deslice el Porta Baranda (99) hacia delante lo máximo posible. Luego apriete la Perilla de la Baranda.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (7) al Porta Baranda (99) con cuatro Tornillos M6 x 20mm (103); **apriete parcialmente todos los Tornillos y luego, apriételes completamente.**

11



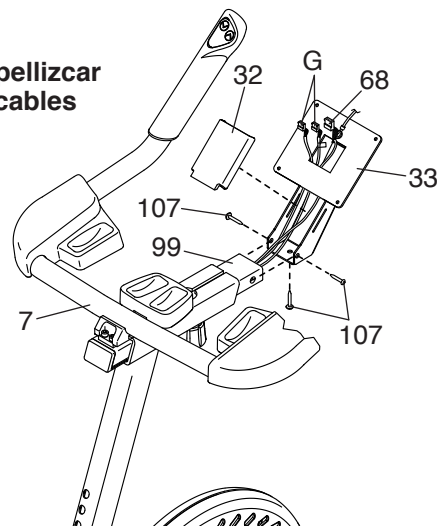
12. Sostenga el Soporte de la Consola (33) cerca del Porta Baranda (99). Inserte el Cable Principal (68) y los dos cables (G) de la Baranda (7) hacia arriba por el Soporte de la Consola.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte el Soporte de la Consola (33) al Porta Baranda (99) con tres Tornillos M6 x 16mm (107); **apriete parcialmente todos los tornillos y luego, apriételes completamente.**

Luego, presione la Cubierta de los Cables (32) contra el Soporte de la Consola (33).

12

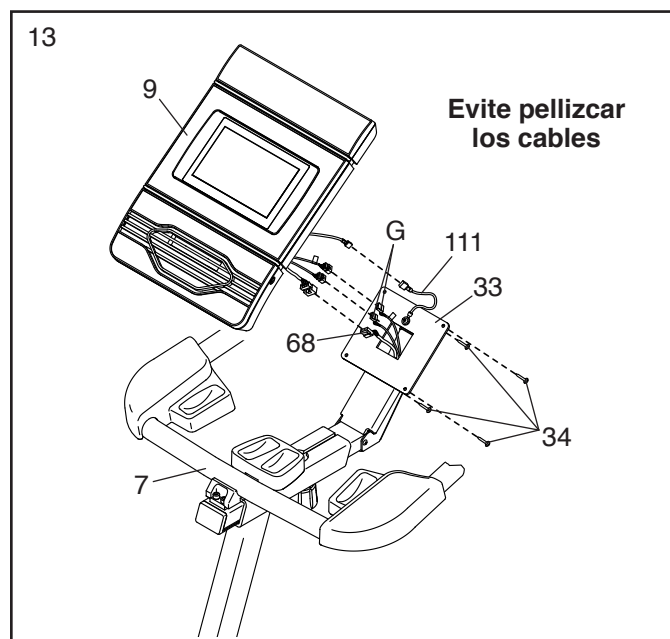
Evite pellizcar los cables



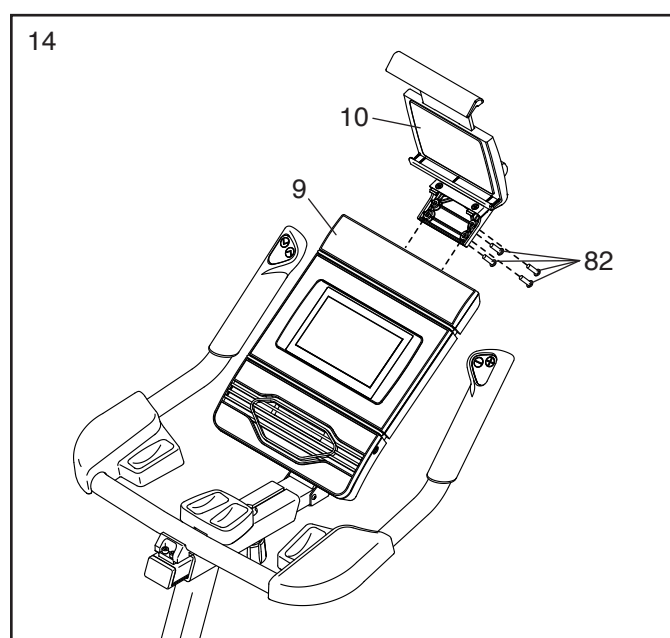
13. Pídale a otra persona sostenga la Consola (9) cerca del Soporte de la Consola (33).

Conecte los cables de la consola al Cable Principal (68), al Cable de Tierra (111) y a los dos cables (G) de la Baranda (7); **asegúrese de conectar el cable de la consola que presenta una etiqueta "R" al cable que también presenta una etiqueta "R"**. Inserte el exceso de cable dentro del Soporte de la Consola (33).

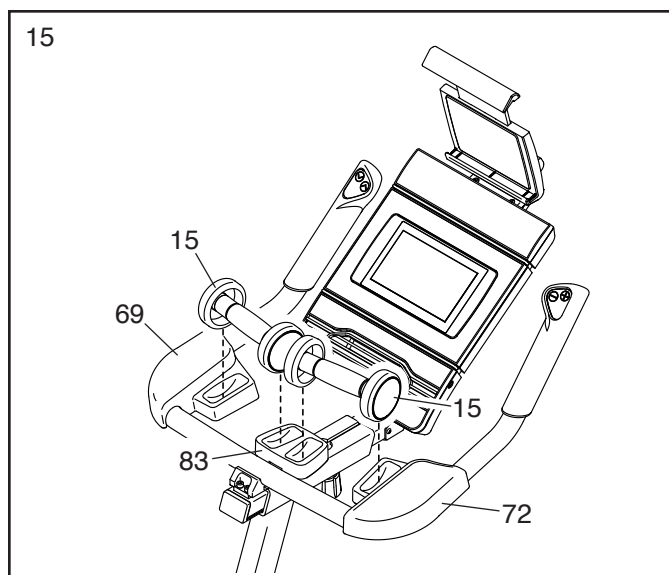
Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (9) al Soporte de la Consola (33) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (34); **apriete parcialmente todos los Tornillos y luego, apriételes completamente.**



14. Conecte el Soporte para Tableta (10) a la Consola (9) con cuatro Tornillos #8 x 12mm (82); **apriete parcialmente todos los tornillos y luego, apriételes completamente.**



15. Coloque las dos Pesas de Mano (15) en los Reposas Pesas de Mano (83) y en los Reposabrazos (69, 72).

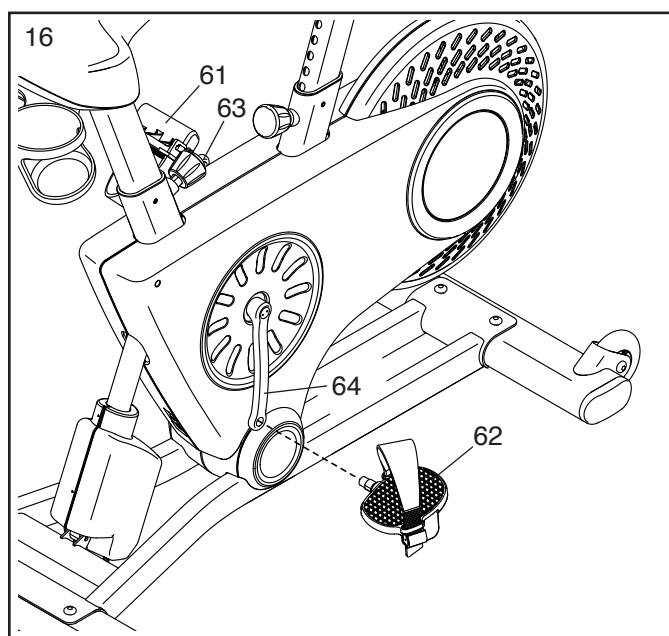


16. Identifique el Pedal Derecho (62).

Con la llave plana incluida, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (62) **en el sentido de las agujas del reloj** al Brazo de la Manivela Derecha (64).

Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (61), en sentido contrario a las agujas del reloj al Brazo de la Manivela Izquierda (63).
IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj para conectarlo.

Para ajustar los tirantes de los Pedales (61, 62), vea **CÓMO USAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES** en la página 15.



17. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

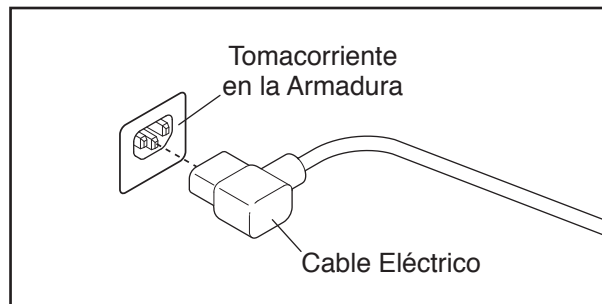
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

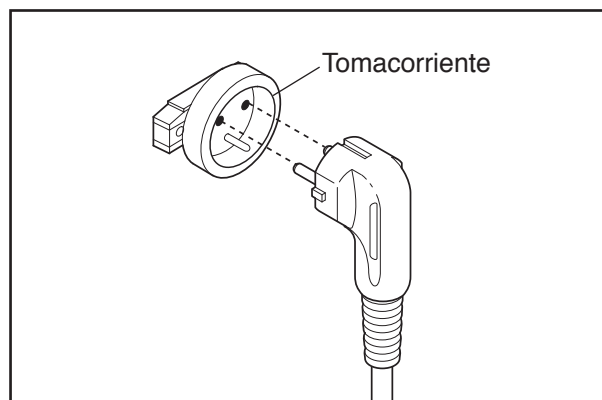
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro del tomacorriente en la armadura.



2. Enchufe el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

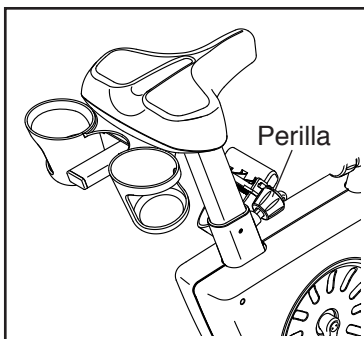


CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

La bicicleta de ejercicios puede ajustarse para fomentar una forma correcta y garantizar un entrenamiento correcto de los músculos. **Nota: Realice los ajustes en pequeños incrementos y luego, pedalee con la bicicleta de ejercicios para poner a prueba los ajustes.**

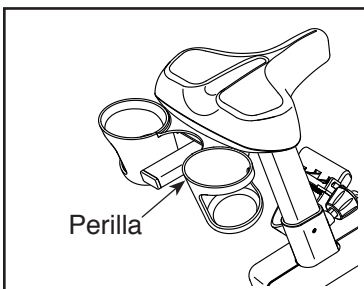
Cómo Ajustar el Poste del Asiento

Para realizar un ejercicio eficaz, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del poste del asiento, afloje la perilla del poste y tire de ella, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla del poste para insertarla en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento y luego, apriete la perilla del poste. **Mueva el poste del asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla del poste del asiento se introduzca en uno de los orificios de ajuste.**



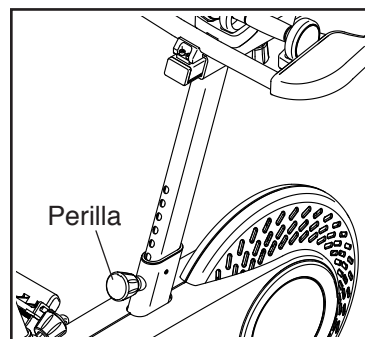
Cómo Ajustar el Porta Asiento

Para ajustar la posición del porta asiento, afloje la perilla del asiento y tire de ella, mueva el porta asiento hacia delante o hacia atrás, libere la perilla del asiento para introducirla en un orificio de ajuste del porta asiento y luego, reapriete la perilla del asiento.



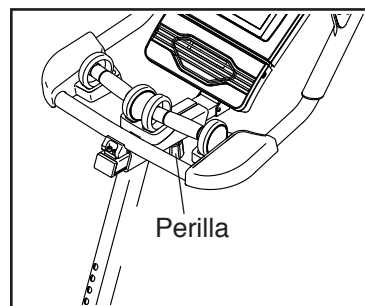
Cómo ajustar el Poste de la Baranda

Para ajustar la altura del poste de la baranda, afloje la perilla del poste y tire de ella, mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla del poste para insertarla en uno de los orificios de ajuste del poste de la baranda y luego, apriete la perilla del poste. **Mueva el poste del asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla del poste del asiento se enganche en uno de los orificios de ajuste.**



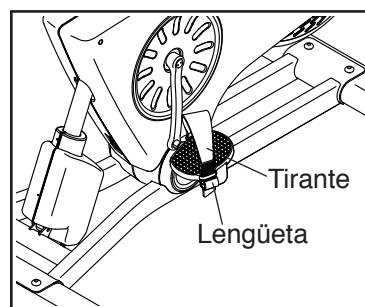
Cómo ajustar el Porta Baranda

Para ajustar la posición del porta baranda, afloje la perilla del asiento, mueva el porta baranda hacia delante o hacia atrás y luego, reapriete la perilla del asiento.



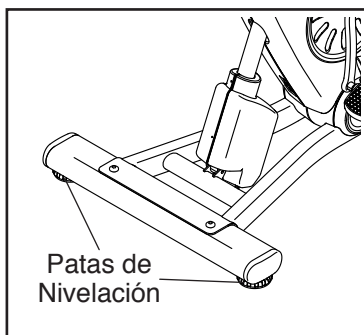
CÓMO USAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES

Para apretar los tirantes, tire hacia abajo de los extremos de los tirantes. Para aflojar los tirantes, presione las lengüetas de los pedales y tire de los tirantes hacia arriba.



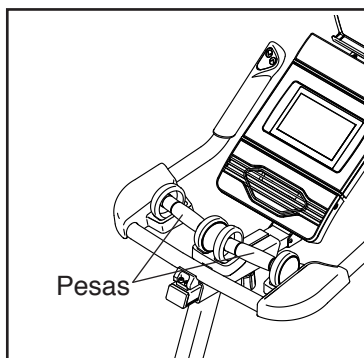
CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



CÓMO USAR LAS PESAS DE MANO

Para añadir ejercicios de la parte superior del cuerpo a su entrenamiento, use las pesas de mano mientras pedalea. Cuando no vaya a utilizar las pesas de mano, almacénelas en los reposa pesas de mano.



CÓMO USAR EL SOPORTE PARA TABLETA

IMPORTANTE: El soporte para tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el soporte para tableta.

Para insertar una tableta en el soporte para tableta, coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. A continuación, tire del clip sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al soporte para tableta.** Gire el soporte para tableta hasta el ángulo deseado. Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del soporte para tableta.

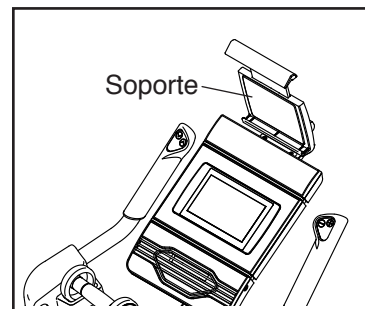
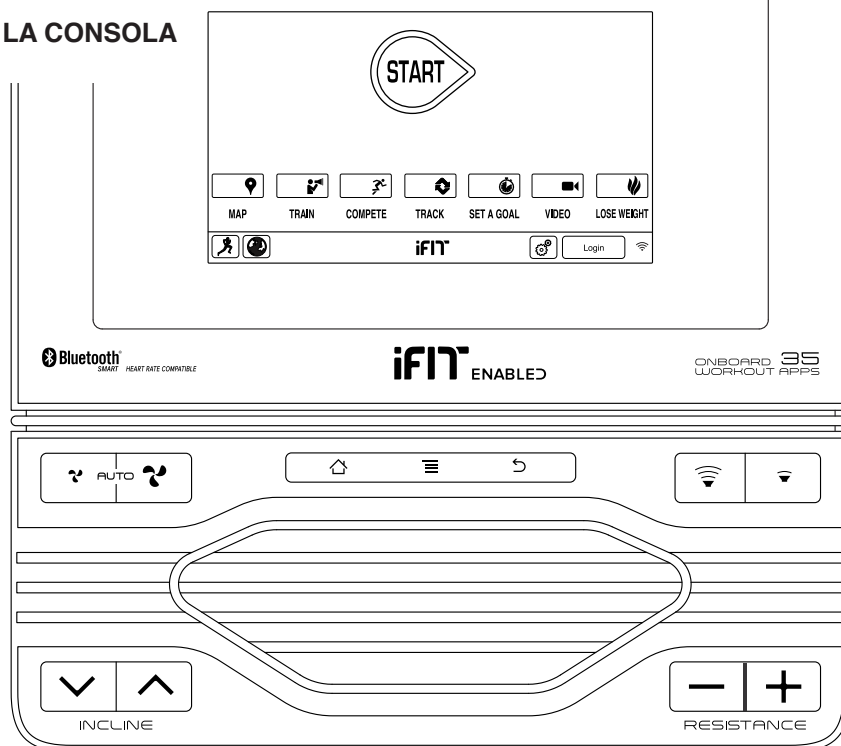


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



ALCANCE SUS METAS DE ESTADO FÍSICO CON iFIT.COM

Con su nuevo aparato de fitness compatible con iFit, usted puede usar un conjunto de funciones de iFit.com que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:



Entrélese en cualquier parte del mundo con Mapas de Google personalizables.



Descargue sesiones de entrenamiento diseñadas para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios en la comunidad iFit.



Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y siga sus logros.



Fije metas de calorías, tiempo, distancia o vatios para sus entrenamientos.



Vea videos de alta definición con entrenamientos simulados.



Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite [iFit.com](https://www.ifit.com) para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura al solo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios, con indicación de los vatios y la cadencia de pedaleo.

Durante su entrenamiento, puede realizar intervalos en cualquier momento para medir su rendimiento en períodos de tiempo breves. La consola registrará y muestra sus resultados para cada intervalo.

Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco opcional. **Vea la página 31 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados y varios entrenamientos de demostración de iFit. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura y le indica cuándo debe variar su velocidad de pedaleo a medida que lo guía en una sesión de ejercicios efectiva. También puede marcarse una meta de entrenamiento personalizada con el entrenamiento con fijación de meta.

La consola presenta la nueva tecnología iFit que permite a la consola comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. **Visite www.iFit.com para obtener más información.**

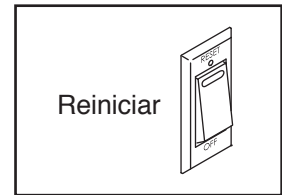
Usted puede también navegar por Internet o escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para encender el aparato, vea esta página. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 19. Para configurar la consola, vea la página 19.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 14). A continuación, localice el interruptor en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de Reset (reiniciar).



Luego, la pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación se podría calibrar automáticamente. La bicicleta de ejercicios se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la bicicleta de ejercicios haya dejado de moverse.

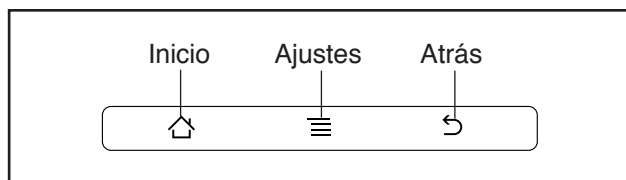
IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 4 en la página 29 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 27.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento. Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, primeramente, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.
- Use estos botones de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón de inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú de ajustes (vea la página 26). Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior.



CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar la bicicleta de ejercicios por primera vez, siga los pasos que aparecen a continuación para configurar la consola.

1. Conéctese a una red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de iFit y utilizar determinadas funciones de la consola, esta debe estar conectada a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 30 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 26 y el paso 2 en la página 28, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 28 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Primero, vea el paso 1 en la página 26 y el paso 2 en la página 28, y seleccione la función de mantenimiento. A continuación, vea el paso 4 en la página 29 y calibre el sistema de inclinación de la bicicleta de ejercicios.

4. Cree una cuenta de iFit.

En su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo conectado a Internet, abra un navegador de Internet y vaya a www.iFit.com. Siga las instrucciones de la página web para registrarse y obtener su membresía de iFit. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción Code activation (activación de código).

La consola está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 25.

Para usar la función de ajustes del aparato, vea la página 26. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 28. **Para usar la función de red inalámbrica**, vea la página 30. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 31. **Para usar el navegador de Internet**, vea la página 31.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 14 en la página 28. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Toque la pantalla o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se muestra el menú principal en la pantalla.

Toque el botón de inicio de la parte inferior de la pantalla para regresar al menú principal en cualquier momento.

Toque el botón Start (inicio) para comenzar un entrenamiento manual.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) de la consola o pulse los botones de aumento y disminución Resistance de la baranda derecha.

Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Cambie la inclinación de la armadura como lo desee.

A medida que pedalea, puede cambiar la inclinación de la armadura. Para cambiar el nivel de inclinación, pulse los botones de aumento y disminución de la consola o pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) de la baranda izquierda.

Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que la armadura alcance el nivel de inclinación deseado. Durante el cambio de inclinación, escuchará el motor de inclinación. Se trata de algo normal.

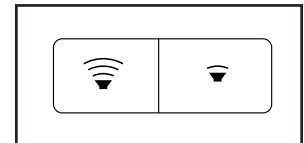
PRECAUCIÓN: La bicicleta de ejercicios se puede mover en una amplia gama de niveles de inclinación. Sujete las barandas y prepárese para el movimiento de la bicicleta de ejercicios cuando cambie la inclinación.

5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se muestra.

Para seleccionar la función de indicación deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional del entrenamiento tocando los cuadros rojos de la pantalla.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución Volume (volumen).



Para poner en pausa el entrenamiento, deje de pedalear o toque el botón atrás o el botón inicio de la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

Al tocar el botón End Workout (terminar entrenamiento) se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

6. Realice intervalos si lo desea.

Durante su entrenamiento, puede utilizar la pantalla de intervalos para medir su rendimiento en períodos de tiempo breves. Para seleccionar la pantalla de intervalos, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla.

Para iniciar un intervalo, toque el botón Start. Para finalizar el intervalo actual, toque el botón Lap (vuelta). Puede añadir a su entrenamiento tantos intervalos como desee.

La consola registrará datos de todos los intervalos, que pueden consultarse en todo momento durante el entrenamiento. La pantalla de intervalos muestra una lista con los intervalos grabados. Desplace la pantalla para ver los datos del intervalo deseado.

7. Use un monitor de ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

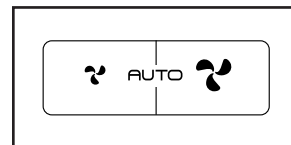
Puede usar un monitor de ritmo cardíaco opcional para medir su ritmo cardíaco. Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco opcional, vea la página 31. Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart.

Una vez detectados sus latidos, su ritmo cardíaco se muestra en la indicación de la pantalla.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad, incluida una función automática. Mientras está seleccionada

la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya su velocidad del pedaleo y/o su potencia generada en vatios aumente o se reduzca. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



Nota: Si los pedales no se mueven durante cierto tiempo tras seleccionar el menú principal, el ventilador se apaga automáticamente.

9. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Cuando termine de hacer ejercicios, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta de ejercicios podrían gastarse prematuramente.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Toque la pantalla o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 20.

3. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, primero toque el botón de ciclista de la parte inferior de la pantalla. En la pantalla aparecerá el menú de entrenamientos.

Seleccione la categoría de entrenamientos deseada en el menú de entrenamientos definidos por el usuario y luego, seleccione el entrenamiento deseado. Nota: Es posible que tenga que desplazarse por la pantalla para ver todas las opciones del menú.

La pantalla muestra el nombre, la duración estimada y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla muestra el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un mapa del entrenamiento. Nota: Es posible que pueda seleccionar otras variables del entrenamiento en esta pantalla.

4. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento).

Es posible que el entrenamiento contenga un segmento de calentamiento. Para omitir el segmento de calentamiento, toque el botón Skip (omitir). Para seleccionar las opciones del segmento de calentamiento para la bicicleta de ejercicios, vea el paso 15 en la página 28.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia, un nivel de inclinación y una cadencia (velocidad) objetivo.

Durante el entrenamiento, los perfiles mostrarán su progreso. Para ver los perfiles, pase o deslice el dedo por la pantalla.

Durante algunos entrenamientos, la pantalla muestra un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la cadencia objetivo del segmento actual. El indicador de zona objetivo le pedirá que incremente, reduzca o mantenga su velocidad de pedaleo. Para ver el indicador de zona objetivo, pase o deslice el dedo por la pantalla. Nota: La cadena objetivo se muestra en revoluciones por minuto (rpm).

IMPORTANTE: La cadencia objetivo solo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la cadencia objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia y/o el nivel de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Resistance**, podrá controlar manualmente el nivel de resistencia (vea el paso 3 en la página 20). **Si pulsa un botón Incline**, podrá controlar manualmente el nivel de inclinación (vea el paso 4 en la página 20). **Para regresar a los ajustes de resistencia o inclinación programados del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia o el nivel de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón atrás o el botón inicio de la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

El entrenamiento continúa de esta manera hasta que finalice el último segmento. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 20.

6. Realice intervalos si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 21.

7. Use un monitor de ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 21.

9. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 9 en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Toque la pantalla o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 20.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla.

Para especificar una meta personalizada para su entrenamiento, toque el botón para la meta deseada. Seguidamente, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla, para introducir su meta y para seleccionar otras variables para el entrenamiento. La pantalla muestra la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Comience el entrenamiento.

Es posible que el entrenamiento contenga un segmento de calentamiento. Para omitir el segmento de calentamiento, toque el botón Skip (omitir). Para seleccionar las opciones del segmento de calentamiento para la bicicleta de ejercicios, vea el paso 15 en la página 28.

Toque el botón Start (inicio) para comenzar el entrenamiento.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 20).

Mientras hace ejercicios, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la cadencia objetivo del segmento actual. El indicador de zona objetivo le pedirá que incremente, reduzca o mantenga su velocidad de pedaleo. Para ver el indicador de zona objetivo, pase o deslice el dedo por la pantalla. Nota: La cadena objetivo se muestra en revoluciones por minuto (rpm).

IMPORTANTE: La cadencia objetivo solo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la cadencia objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia y/o el nivel de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o los botones Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Resistance**, podrá controlar manualmente el nivel de resistencia (vea el paso 3 en la página 20). **Si pulsa un botón Incline**, podrá controlar manualmente el nivel de inclinación (vea el paso 4 en la página 20). **Para regresar a los ajustes de resistencia o inclinación programados del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia o el nivel de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 20.

6. Realice intervalos si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 21.

7. Use un monitor de ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 21.

9. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 9 en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para usar un entrenamiento iFit, la consola debe estar conectada a una red inalámbrica (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 30). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Agregue entrenamientos a su programa de iFit.com.

En su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo, abra un navegador de Internet, visite www.iFit.com e inicie una sesión en su cuenta de iFit.

A continuación, navegue hasta Menu (Menú) > Library (Biblioteca) en el sitio web. Examine los programas de entrenamiento en la biblioteca e inscríbese en los entrenamientos deseados.

A continuación, navegue hasta Menu (Menú) > Schedule (Programa) para ver su programa. Todos los entrenamientos en los que se inscriba aparecen en su programa; puede organizar y borrar los entrenamientos de su programa como desee.

Familiarícese con el sitio web iFit.com antes de cerrar la sesión.

2. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

3. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 20.

4. Iniciar una sesión en su cuenta de iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFit. Introduzca su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña y toque el botón Login (iniciar sesión).

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta de iFit, toque el botón User (usuario) situado en la parte inferior de la pantalla. Si hay más de un usuario asociado con su cuenta de iFit, se muestra una lista de usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

5. Seleccione un entrenamiento iFit.

IMPORTANTE: Antes de que se descarguen los entrenamientos de iFit, deberá agregarlos a su programa en iFit.com (vea el paso 1).

Para descargar un entrenamiento iFit de iFit.com a la consola, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (video) o Lose Wt (perder peso). Se descarga a su programa el siguiente entrenamiento de ese tipo. Nota: Estos botones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración, aunque no inicie ninguna sesión en su cuenta de iFit.

Para competir en una carrera o un reto en el que se inscribió anteriormente en iFit.com, toque el botón Compete (competir). **Para ver su historial de entrenamientos,** toque el botón Track (seguimiento). **Para usar un entrenamiento con fijación de meta,** pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 24).

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite www.iFit.com.

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre y la duración estimada del entrenamiento. La pantalla muestra también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

Si el entrenamiento iFit es una carrera o un reto, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

6. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 4 en la página 22. Durante algunos entrenamientos, una asesoría de audio le guiará por el entrenamiento.

7. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 20. La pantalla también puede mostrar un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Durante una carrera o un reto, la pantalla muestra su progreso en la carrera con respecto a los demás competidores.

8. Realice intervalos si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 21.

9. Use un monitor de ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

10. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 21.

11. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 9 en la página 21.

Para más información acerca de las características iFit, visite www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL APARATO

IMPORTANTE: Es posible que algunas de las características descritas no estén habilitadas.

En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Encienda la consola y seleccione el menú principal (vea los pasos 1 y 2 de la página 20). A continuación, toque el botón de engranajes, en la parte inferior de la pantalla, para seleccionar el menú principal de Settings (ajustes).

Nota: También puede pulsar el botón de ajustes de la consola para abrir el menú principal de ajustes.

2. Seleccione la función de ajustes del aparato.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del aparato).

Nota: Es posible que tenga que desplazarse por la pantalla para ver todas las opciones del menú.

3. Habilite o deshabilite la función de reinicio automático de sesión.

Active esta función si desea que la consola inicie automáticamente la sesión en su cuenta de iFit al encender el aparato. Nota: Esta función se recomienda solo a los propietarios privados de una bicicleta de ejercicios.

Para habilitar o deshabilitar la función de reinicio automático de sesión, primero toque el botón Auto Relogin (reinicio automático de sesión). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

4. Habilite o deshabilite las actualizaciones automáticas de la consola.

Para habilitar o deshabilitar las actualizaciones automáticas de la consola, toque en primer lugar el botón Auto Update (actualizar automáticamente). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

Nota: Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, vea el paso 13.

5. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

6. Seleccione un tiempo para el intervalo de cadencia.

La consola presenta una función de intervalo de cadencia. Si no se toca ni pulsa ningún botón ni los pedales se mueven durante un tiempo especificado, la consola le preguntará si desea reanudar o terminar el entrenamiento.

Para seleccionar el tiempo que la consola esperará antes de preguntarle si desea reanudar o terminar el entrenamiento, toque el botón Cadence Timeout (intervalo de cadencia) y seleccione el tiempo deseado. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

7. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Con la función de demostración activada, la pantalla muestra una presentación demostrativa.

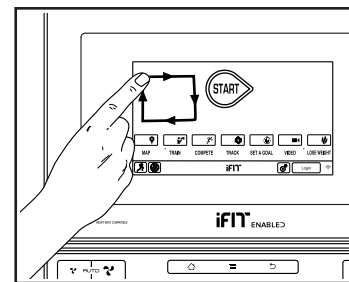
Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). A continuación, toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

8. Oculte o muestre el botón de engranajes.

La consola presenta una opción para ocultar el botón de engranajes para evitar que los usuarios no autorizados entren en el menú principal de ajustes.

Para ocultar o mostrar el botón de engranajes, toque el botón Hide Settings (ocultar ajustes) y seleccione la casilla de verificación deseada. Luego siga las instrucciones de la pantalla.

IMPORTANTE:
Para abrir el menú principal de ajustes al ocultar el botón de engranajes, dibuje en la pantalla un cuadrado en el sentido de las agujas del reloj.



9. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. Luego siga las instrucciones de la pantalla.

10. Habilite o deshabilite una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen la bicicleta de ejercicios.

Para habilitar o deshabilitar una contraseña, toque el botón Passcode (contraseña). Para habilitar una contraseña, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego introduzca una contraseña de 4 dígitos de su elección. Toque Save (guardar) para usar esta contraseña. Toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la función de configuración del aparato y no usar la contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

Nota: Si la contraseña está habilitada, la consola le pedirá regularmente que la introduzca. La consola permanecerá bloqueada hasta que se introduzca la contraseña correcta. **IMPORTANTE: Si olvida su contraseña, introduzca la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1985.**

11. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de calles). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

12. Seleccione una zona horaria.

Para seleccionar una zona horaria, toque el botón Timezone (zona horaria) y seleccione la zona horaria deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

13. Seleccione una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

Al seleccionar una hora de actualización, debe habilitar también las actualizaciones automáticas de la consola (vea el paso 4).

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico después de usar su bicicleta de ejercicios. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar mientras usted está usando la bicicleta de ejercicios y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

14. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. A continuación, toque la casilla correspondiente a la unidad de medida deseada. Luego, toque el botón atrás de la pantalla.

15. Seleccione una opción de segmento de calentamiento.

Al seleccionar un entrenamiento, es posible que exista un segmento de calentamiento antes de que comience el entrenamiento. Para seleccionar un tiempo para el segmento de calentamiento o deshabilitar el segmento de calentamiento, toque el botón Warm Up Time (tiempo de calentamiento) y seleccione la opción deseada. Luego, toque el botón atrás de la pantalla.

16. Salga de la función de ajustes del aparato.

Para salir de la función de ajustes del aparato, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

IMPORTANTE: Es posible que algunas de las características descritas no estén habilitadas. En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 26.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar en la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento muestra información sobre la consola y la red inalámbrica.

3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Toque el botón Firmware Update (actualización de firmware) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se inicia automáticamente. Nota: Si no hay ninguna actualización de firmware disponible, toque el botón Back (atrás) de la pantalla.

IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta de ejercicios, no apague el aparato mientras se actualiza el firmware.

La pantalla muestra el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la bicicleta de ejercicios se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de entrenamiento.

4. Calibre el sistema de inclinación de la bicicleta de ejercicios.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación.

La bicicleta de ejercicios se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como a sus pies, lejos de la bicicleta de ejercicios mientras calibra la inclinación.

Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Back (atrás) de la pantalla.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su bicicleta de ejercicios. Tras visualizar la información, toque el botón atrás en la pantalla.

6. Encuentre códigos de tecla.

Esta opción está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 26.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Network Setup (configuración de red) para acceder a la función de redes inalámbricas.

Nota: También puede tocar el botón de símbolo inalámbrico de la parte inferior de la pantalla para activar la función de red inalámbrica.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla muestra una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect (conectar) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Para usar el teclado, vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19.

La opción de menú Wi-Fi le informará cuándo la consola esté conectada a su red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: La función iFit admite cifrados seguros y no seguros (WEP, WPA™ y WPA2™). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

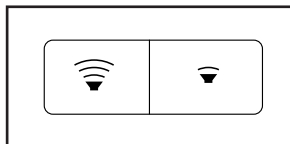
5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución del volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



CÓMO USAR EL NAVEGADOR DE INTERNET

Nota: Para usar el navegador de Internet, deberá tener acceso a una red inalámbrica que incluya un router inalámbrico (802.11b/g) con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

Para abrir el navegador de Internet, toque el botón de globo terráqueo de la parte inferior de la pantalla. Luego seleccione un sitio web.

Para navegar con el navegador de Internet, toque los botones Back (atrás), Refresh (actualizar) y Forward (adelante) de la pantalla. Para salir del navegador de Internet, toque el botón Return (intro) en la pantalla.

Para usar el teclado, vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19.

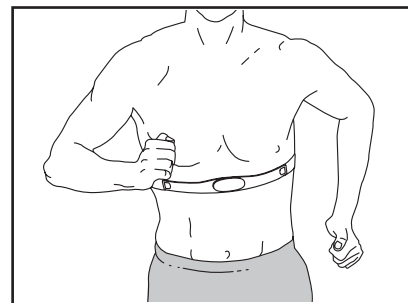
Para registrar una dirección web diferente en la barra de URL, primeramente, deslice su dedo por la pantalla hacia abajo para visualizar la barra URL si es necesario. A continuación, toque la barra URL, use el teclado para registrar la dirección y toque el botón Go (ir).

Nota: Mientras usa el navegador de Internet, los botones de inclinación, engranajes y volumen continuarán funcionando, pero otros botones no funcionarán.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico.



Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.

Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave.

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de esta y evite que la consola permanezca bajo la luz directa del sol.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

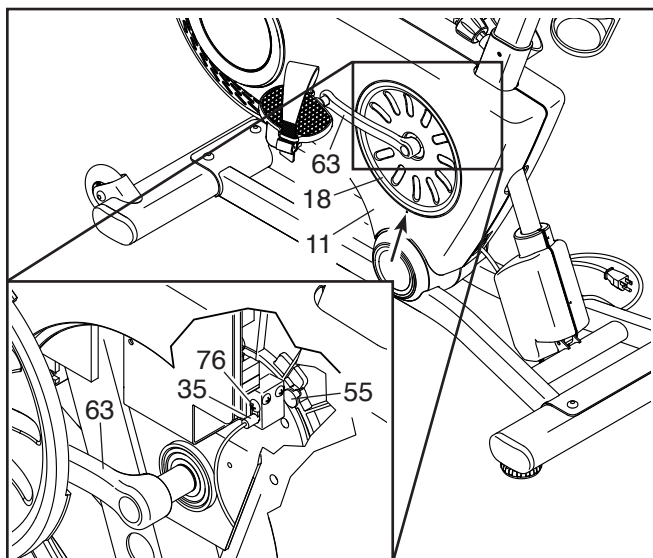
Si la consola no muestra una información exacta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Antes de ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe el cable eléctrico**.

A continuación, inserte un destornillador estándar debajo del Disco Protector (18) izquierdo en el sitio indicado por la flecha, y apalanque con suavidad el Disco Protector para separarlo del Protector Izquierdo (11). Luego, mueva con cuidado el Disco Protector 'sobre el Brazo de la Manivela Izquierda (63) y alejado de la abertura del Protector Izquierdo.

Vea el diagrama incluido de la izquierda. Busque el Interruptor de Lengüeta (35). Gire el Brazo de la Manivela Izquierda (63) hasta que un Imán (55) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. A continuación, **afloje** el Tornillo M5 x 16mm (76), deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán y luego, reapriete el Tornillo.

Luego enchufe el cable eléctrico y mueva el Brazo de la Manivela Izquierda (63) hacia delante y hacia atrás de modo que el Imán (55) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (35).

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Luego, reconecte el disco protector izquierdo.



CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

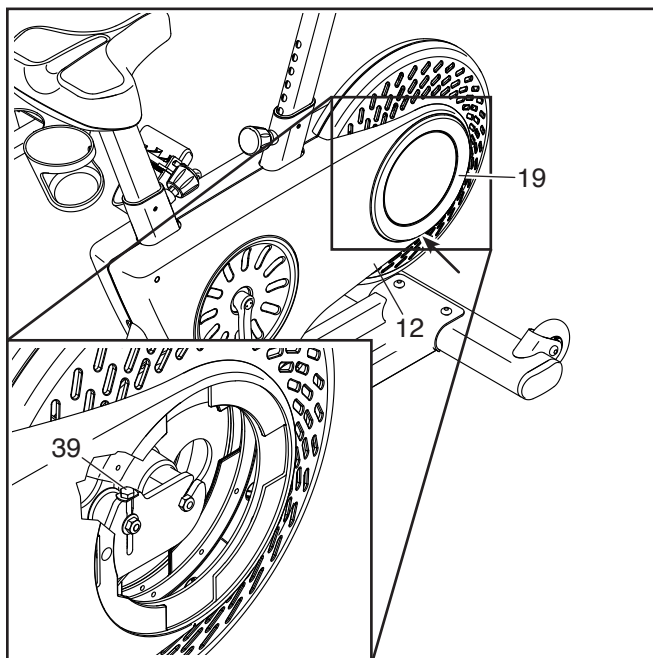
Si los pedales resbalan mientras pedalea, es posible que sea necesario ajustar la correa de manejo. Antes de ajustar la correa de manejo, **desenchufe el cable eléctrico**.

A continuación, inserte un destornillador estándar debajo del Anillo Protector Derecho (19) en el sitio que se muestra con la flecha, y apalanque con suavidad el Anillo Protector Derecho para separarlo del Protector Derecho (12).

Vea el diagrama incluido de la izquierda. Apriete levemente el Tornillo de Ajuste del Brazo Estable (39).

Luego, enchufe el cable eléctrico y pedalee con la bicicleta de ejercicios durante un momento.

Repita estas acciones hasta que los pedales ya no se deslicen. A continuación, reconecte el anillo protector derecho.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

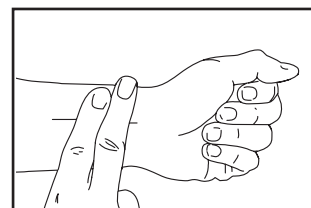
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa,

realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento



de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de las Pantorrillas/Tendón de Aquiles

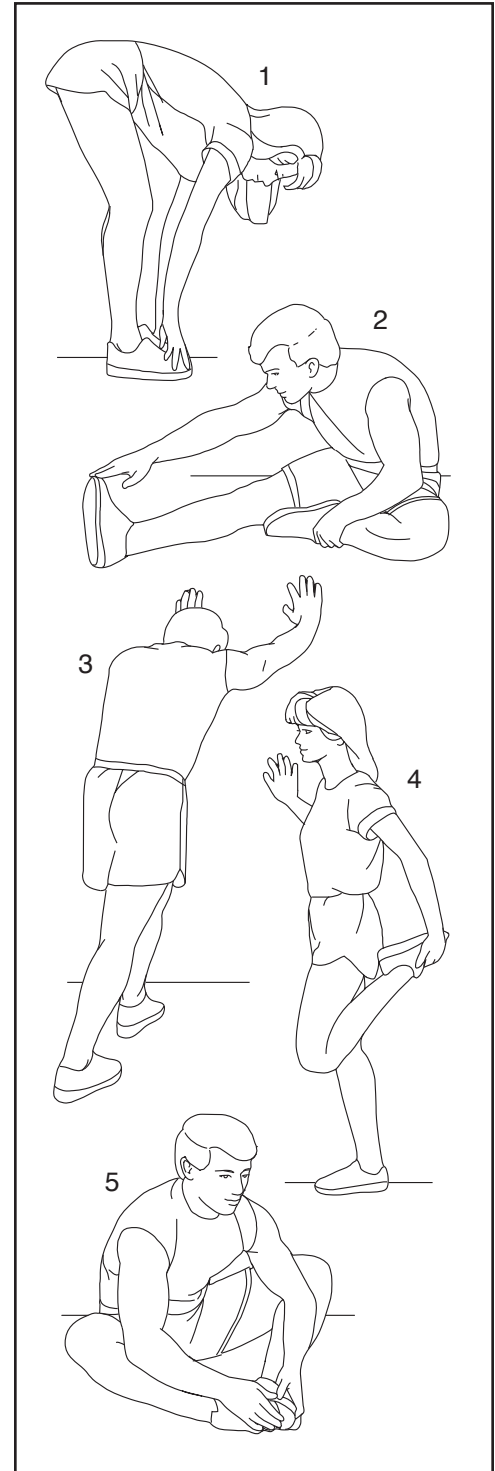
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuádriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEX89916.0 R0117A

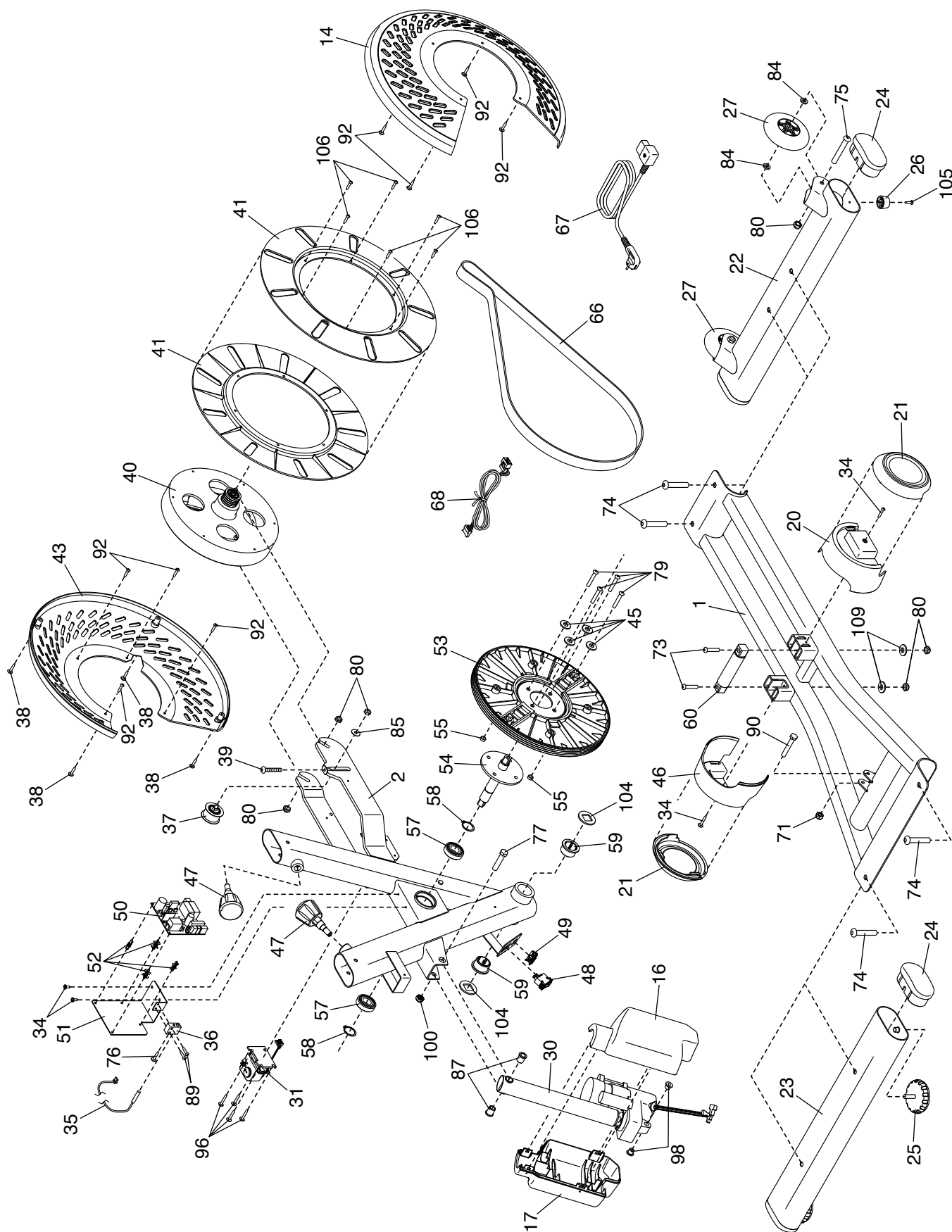
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	51	1	Abrazadera de la Tarjeta
2	1	Armadura	52	4	Separación
3	1	Poste del Asiento	53	1	Polea de la Manivela
4	1	Porta Asiento	54	1	Manivela
5	1	Asiento	55	2	Imán
6	1	Poste de la Baranda	56	4	Tornillo M8 x 16mm
7	1	Baranda	57	2	Cojinete
8	1	Porta Botella de Agua	58	2	Anillo de Retención
9	1	Consola	59	2	Buje de la Armadura
10	1	Soporte para Tableta	60	1	Eje del Pivote
11	1	Protector Izquierdo	61	1	Pedal Izquierdo/Tirante
12	1	Protector Derecho	62	1	Pedal Derecho/Tirante
13	2	Cubierta de Acceso	63	1	Brazo de la Manivela Izquierda
14	1	Protector Derecho del Mecanismo	64	1	Brazo de la Manivela Derecha
15	2	Pesa de Mano	65	2	Tapa del Brazo de la Manivela
16	1	Cubierta Derecha del Motor	66	1	Correa de Manejo
17	1	Cubierta Izquierda del Motor	67	1	Cable Eléctrico
18	2	Disco Protector	68	1	Cable Principal
19	1	Anillo Protector Derecho	69	1	Reposabrazos Izquierdo
20	1	Cubierta Derecha de Pivote	70	1	Mango/Cable Izquierdo
21	2	Tapa de Pivote	71	1	Contratuerca M6
22	1	Estabilizador Delantero	72	1	Reposabrazos Derecho
23	1	Estabilizador Trasero	73	2	Tornillo M8 x 90mm
24	4	Tapa del Estabilizador	74	4	Tornillo M10 x 58mm
25	2	Pata de Nivelación	75	2	Perno M8 x 50mm
26	2	Pata	76	1	Tornillo M5 x 16mm
27	2	Rueda	77	1	Perno M10 x 62mm
28	2	Tapa del Porta Asiento	78	2	Tornillo Dentado 5/16" x 19mm
29	1	Perilla del Asiento	79	4	Tornillo M8 x 12mm
30	1	Motor de Levante	80	7	Contratuerca M8
31	1	Motor de Resistencia	81	1	Mango/Cable Derecho
32	1	Cubierta de los Cables	82	4	Tornillo #8 x 12mm
33	1	Soporte de la Consola	83	1	Reposa Pesas de Mano
34	17	Tornillo M4 x 16mm	84	4	Espaciador de la Rueda
35	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	85	1	Arandela M8
36	1	Abrazadera	86	2	Tornillo #8 x 8mm
37	1	Polea del Brazo Estable	87	2	Buje Grande del Motor
38	4	Tornillo M4 x 25mm	88	4	Tornillo M4 x 50mm
39	1	Tornillo de Ajuste del Brazo Estable	89	2	Tornillo M4 x 19mm
40	1	Mecanismo Eddy	90	1	Tornillo M6 x 41mm
41	2	Anillo del Mecanismo	91	2	Tornillo M4 x 8mm
42	2	Buje del Poste	92	12	Tornillo M4 x 10mm
43	1	Protector Izquierdo del Mecanismo	93	1	Tornillo M4 x 12mm
44	1	Anillo Protector Izquierdo	94	4	Tornillo M4 x 38mm
45	4	Arandela Dividida M8	95	1	Perilla de la Baranda
46	1	Cubierta Izquierda de Pivote	96	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
47	2	Perilla del Poste	97	1	Pastilla/Cierres del Freno
48	1	Interruptor Eléctrico	98	2	Buje Pequeño del Motor
49	1	Ojal Reforzado	99	1	Porta Baranda
50	1	Tarjeta de Control	100	1	Contratuerca M10

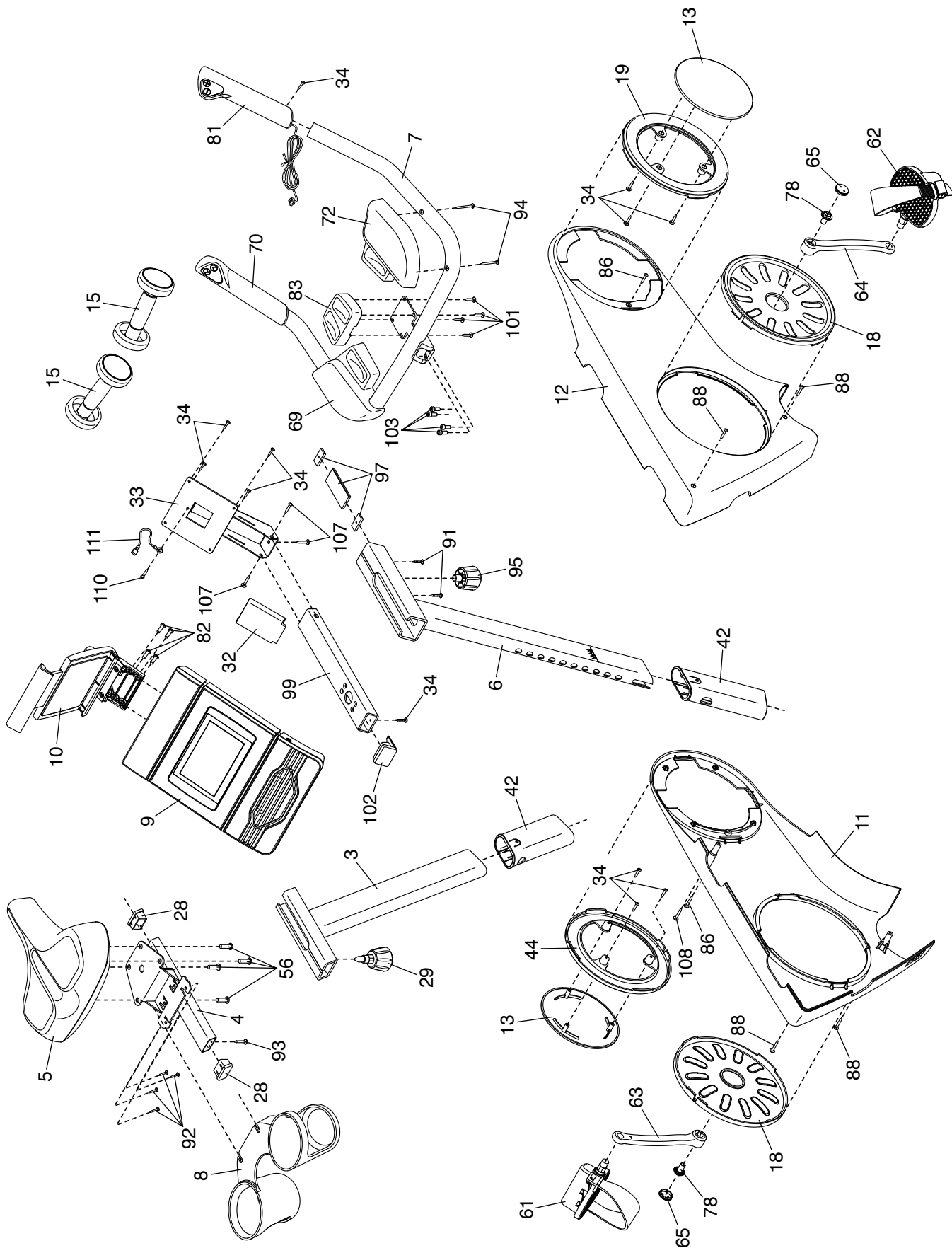
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	4	Tornillo Dentado M4 x 10mm	108	1	Tornillo M4 x 45mm
102	1	Tapa del Porta Baranda	109	2	Arandela M8 x 3mm
103	4	Tornillo M6 x 20mm	110	1	Tornillo de Tierra M4 x 12mm
104	2	Arandela 38mm	111	1	Cable de Tierra
105	2	Tornillo Dentado M4 x 16mm	*	—	Herramienta del Montaje
106	6	Tornillo #8 x 16mm	*	—	Manual del Usuario
107	3	Tornillo M6 x 16mm			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVEX89916.0 R0117A





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

